# ஆரோக்கிய மலர்

## மாதாந்திர மருத்துவ இதழ்







ஆசிரியர் & வெளியிடுபவர்:
Dr. K. வன்னியராஜ், R.I.M.P. (M.D.H.)
மதுரை-1.

## வேண்டுகோள்

இந்த ஆரோக்கிய மலர் இதழ் வரப் பெற்றவர்கள் (முக்கியமாக பதிவுபெற்ற சகல அல்லோபதி டாக்டர்கள், வைத்தியர்கள், ஹோமியோபதி டாக்டர்கள்) அனைவரும் சந்தாதாரராக சேரும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றார்கள். தாங்கள் தரும் தொகையானது — இலவச ஆஸ்பத்திரிகள் நடத்துவதற்கு உதவுகின்றது என்பதை தங்களுக்கு தெரியப்படுத்திக் கொள்கின்றோம்.

# ஆரோக்கிய மலர்

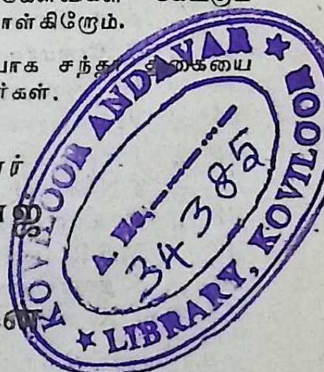
## மாதாந்திர மருத்துவ இதழ்

### நோக்கம்

இப்பத்திரிகையின் முக்கிய நோக்கம் என்னவென்ருல் உலக மக்களின் நல்வாழ்வுக்காக சுகாதாரத் தத்துவம். நோயின்றி வாழும் வகை; நோய் வந்தபின் செய்யவேண்டிய சிகிச்சை முறைகள், நோய் தடுத்தல் முறைகள் முதலியவைகளைப் பற்றி அலோபதி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், சித்தா, யூனனி போன்ற வைத்திய முறைகளில் உள்ள சிறப்புத்தன்மை பற்றி கட்டுரைகள், கருத்துக்கள், அனுபவ முறைகள் மற்றும் பிற கட்டுரைகள் வெளியிடுவது இதன் நோக்கமாகும். எந்த ஒரு தனிப்பட்ட வைத்திய முறையை மட்டும் தழுவியது அல்ல. ஆகையால் சகல வைத்திய முறைகளில் உள்ள டாக்டர்கள், வைத்திய மேதைகள், பொதுமக்கள் யாவரும் ஆதரிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்கிருேம்.

N. B: ஆரோக்கிய மலர் சந்தாதார்கள் அனைவருக்கும் தெரிவிப்பது என்னவென்ருல் — மருத்துவ சம்பந்தமாக கேள்விகள் கேட்கும் உரிமையை பயன்படுத்தும்படி கேட்டுக் கொள்கிருேம்.

சந்தா பாக்கி உடையவர்கள் உடனடியாக சந்தா தொகையை செலுத்தும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்ருர்கள்.




ஆசிரியர் & பதிப்பாளர்

Dr. K. வன்னியராஜ்

உதவி ஆசிரியர்

Dr. D. பைரவராஜன்

தனிப்பிரதி Rs. 1—00 வருட சந்தா Rs. 10—00

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆரோக்கிய மலர்

Regd at News Paper in No. TN/MA(C)/76

16, சம்பந்தமூர்த்தி தெரு, மதுரை-1.

இதழ் ; 2

தேதி : 15-7-80

## பொருளடக்கம்

# இயற்கை தந்த தெய்வீக மூலிகைகள்

1) அத்தி (ATTI) Fius Geomerta, Ro × B

இலை: பிர்மாவிற்கு உரித்தான பச்சிலை. இதை நாள்தோறும் 2 இலை வீதம் நன்ருக மென்று தின்று வர ரத்தசுத்தியாகி அகச் சுத்தம் அடைந்து உடல் ஆரோக்கியம் பெற்ற காயகல்ப மூலிகை-யாக விளங்குகிறது.

உடலில் எங்கேனும் ஏற்படும் ரத்தப் பெருக்கை நிறுத்துவ-தற்கு கீழ்கண்ட பிரகாரம் கஷாயம் தயாரித்துக் கொடுக்கவும்.

**கியாழம் / கஷாயம் செய்யும் முறை**

1) அத்தி இலை — 25 கிராம். அத்திப்பட்டை 10கி, அத்திக்-காய் - 15கி, அரசனிலை 25 கி, மாவிலை 15கி, மாங்கொட்டை பருப்பு 15 கி, தண்ணீர் 2லிட்டர் — இவைகளை மண் பாத்திரத்திலிட்டு நன்ருக காய்ச்சி வடித்து தினமும் காலை, மாலை, இரவு 60 மில்லி அளவாகப் பருகி வர இரத்தப் பெருக்கு நின்று விடும். இதே கஷா. யத்தில் சிகப்பு காவி கலந்து தயாரித்த சீனக் கார பஸ்பத்தை கலந்து சாப்பிட்டால் பத்தியமில்லாமல் நோய் தீரும்.

2) அத்திப்பட்டை, நாவல் பட்டை, கருவேலப் பட்டை, விளாமரப் பட்டை சமன் கூட்டி இடித்து சூர்ணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு வேளை ஒன்றுக்கு 5 கிராம் அளவு பொடியை 100மில்லி தண்ணீர் விட்டு 50 மில்லியாக வற்றவைத்து அதில் சீனக்கார பஸ்பத்தைப் போட்டுச் சாப்பிட ரத்த ஒழுக்கம் நிவர்த்தியாகும்.

3) **அத்திப்பழம்** — பழங்களைச் சேர்த்து நீற்றிய கல் சுண்ணும்பு நீரை விட்டு அரைத்து ஓர் பீங்கானில் ஊற்றி 12 மணிநேரம் கழித்து எடுத்தால் அல்வாவைப் போல கெட்டியாகி விடும். நீர் மஞ்சளாகப் போதல், வெள்ளை, வெட்டை வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும். திரேக காந்தல் தீரும். கண்ணெரிச்சல் தீரும் வரை சாப்பிடலாம்.

**பத்தியம்:** உப்பு உணவில் பாதியளவே சேர்க்க வேண்டும்.

4) பழம் நன்ருகக் கனிந்து சிகப்பு நிறத்திலிருக்கும் அத்திப் பழத்தை சுத்தம் செய்து 100 கி. அளவு அத்திபழத்திற்கு 50கி. தேன் சேர்த்து கல்வத்தில் இட்டு அரைத்து மெழுகாக்கிக் கொள்ளவும். இதில் நீரழிவு வியாதிக்கு அப்ரக பஸ்பம், தங்க பஸ்பம், அயக் காந்த செந்தூரம் இவைகளை வகைக்கு 5 கி. அளவு எடுத்து

ஷ அத்தி, தேன் மெழுகில் மாபடியும் நன்ருக அரைத்து காலே மாலே 3 கி. அளவு 21 நாள் சாப்பிட்டு வர மதுமேக வியாதி தீருகிறது. மேற்படி மருந்துகளை சீத பேதி. சீத ரத்த பேதி இவை-களுக்கு 1ல் கூறியுள்ள கஷாயத்தில் சேர்த்து சாப்பிடவும் சொல்லிய கஷாயம் சாப்பிட நோய் தீரும். இது அனுபவத்தில் தெரிய வந்தது.

**அத்தி சர்பத்:-** அத்திப்பழம்,பட்டை வகைக்கு 30கி சேர்த்து 600 மில்லி தண்ணீர் சேர்த்து, பாதியாக வற்ற வைத்து, பசும்பால் 200 மி யும் 800 கிலோகிராம் சர்க்கரையும் சேர்த்து சர்பத் பதமாக வடித்து காலே மாலே சாப்பிட வயிற்று ரணம் கர்ப்பப்பை ரணம், குடல்புண், வாய் ரணம் நீங்கும்.

### அருகம்புல் — cynodow Dactylon

பிள்ளையாருக்கு நெல் அறுவடையாகும் போது மாட்டுச் சாணி உருண்டை செய்து அதில் சொருகி வைப்பதுண்டு. இப்படி உண்-டாக்கப்பட்ட சாணமானது வண்டுக்களாலோ,பூச்சிகளாலோ பாதிக்-கப்படாது வெகு நாட்களுக்கு இருக்கும். பிள்ளையாருக்கே உரித்-தான அருகம்புல் சமூலத்தை முறைப்படி கஷாயம் செய்து,எண்ணை ஸ்நானம் செய்த உடனே அன்று ஒரு மிளகு 5 சீரகம் வாயில் போட்டு மென்று இக்கஷாயத்தைச் சாப்பிட்டால் உடலில் எவ்வித வலியும் ஏற்படாமல் நோய்களை வரவொட்டாமல் தடுத்து நீண்ட நாள் வாழலாம். உதாரணமாக நாய்களுக்கு ஏற்படும் வயிற்று வலி களில் (மனித மலத்தை உண்பதால் ஏற்படும் நோய்) நாயானது தானாக அருகம்புல் மென்று ரசத்தை குடித்து விட்டுச் சக்கையைத் துப்பி விடும். மருந்துவிஷம் - அலோபதி மருந்துகளால் உண்டாகும் கோளாறுகள் – உதாரணமாக strepto mycin அதிகமாகச் சாப்பிட்ட காது கோளாறுகளுக்கு அருகம் புல் கஷாயம் கொடுத்தால் நோய் தீர்ந்து விடும்.

இதை மோரில் அரைத்துச் சாப்பிட தந்தி பிரமேகம் நோய் தீரும். சகல எலிக் கடி விஷத்திற்கு நல்ல மருந்து. இச்சாற்றில் ஊசி அளவு சீனக்கார பஸ்பம் சேர்த்து கண்ணில் பிழிய கண் நோய், மூக்கிலிட பீநசமும், காயப்பட்ட இடத்தில் தடவ ரத்தம் நிற்பதும், புண்ணும் ஆறும்.

**அருகம்புல் சிறிது மஞ்சள் காசுக்கட்டி சேர்த்து கஷாயம் செய்யும் முறை :-**

அருகம்புல் இடித்து எடுத்தசாறு 200மில்லி, காசுக்கட்டி 35கி. மஞ்சள் 15 கி, நீத்திய சுண்ணும்பு 5 கி. டினேட்சர் ஸ்பிரிட் 200 மி, இவைகளைக் கலந்து பாட்டிலில் வைத்து புண்புரைகளுக்கு இதைக் கொண்டு கழுவி பஞ்சை வைத்துக் கட்டி வந்தால் குணமாகிவிடும்.

அருகம்புல்லை தளிராக எடுத்து அரைத்து பசும் பால் அல்லது ஆட்டுப்பாலில் தினமும் காலை மட்டும் 7 தினங்கள் சாப்பிட ரத்தக் கடுப்பு, ரத்த மூலம், உள் மூலம், வெளி மூலம், தேகக்காங்கை இவைகள் தீரும்.

## அரசு Peepul Tree

**குணம்:-** தாதுவை விருத்தி செய்யும், சுரத்தையும். முத்தோட கோபத்தையும் நீக்கும் (திரிதோஷங்களை நீக்கும்).

**இலையின் உபயோகம்:-** இதன் துளிர், இலை இவைகளை இடித்துச் சாறு பிழிந்து அதில் கிளிஞ்சல் சுண்ணும்பு 100கி, பூரம் 6கி, மஞ்சள் 5கி. கந்தகம் 10கி, மிருதாசிங்கி5கி, இவைகளை கல்வத்திலிட்டு, அந்த சாற்றுல் நைஸாக அரைத்து மெழுகு பதத்தில் டப்பியில் அடைத்து கால் பித்தவெடிப்பு, கல் அழுத்திரணம் இவைகளுக்குத்தடவி வர விரைவில் குணமடையும். சிலருக்குசிறிது தேங்காய் எண்ணை சேர்த்து போடவும்.

அரசமரத்துப்பட்டை, வேப்பம்பட்டை, அத்திபட்டை, பூவரசம் பட்டை, நாவற்பட்டை, ஆலம்பட்டை இவைகளைப் பொடி செய்து சிறுகுறிஞ்சான் இலை சாற்றுல் அரைத்து காயவைத்து மறுபடியும் முருங்கஇலைச் சாற்றுல் அரைத்து மாத்திரை ஆக்கிக் கொள்ளவும் இம்மாத்திரையை வயதிற்கு தகுந்தாற்போல் பசும்பாலில் சாப்பிட இரண்டுவித மதுமேக வியாதிகள் தீரும்.

அரசமரமும், வேப்பமரமும் ஒன்றுக இருக்கும் இடங்களில் பகல் நேர மட்டும் கெர்ப்பம் தரிக்காத ஸ்திரீகள் தினம் 1 மணி நேரம் மரத்தடியில் காற்றை சுவாசித்தால் கெர்ப்பம் உண்டாகும். முன்னேர்கள் பிள்ளையார் என்ற தெய்வத்தை இம்மரத்தின் அடியில் வைத்து ஆராதனை செய்து வருவதின் உட்கருந்து புத்திரசந்தானம்பெறுவதே.

## கறிவேப்பு, கறிவேப்பிலை, கரிவேப்பிலை, கறியபிலை, கருவேப்பிலை

## CURRY LEAF

**குணம்:-** கருவேப்பிலையால் அரோசகம், சீதபேதியால் வரும் வயிற்றுளைவு, பழஞ்சுரம், பயித்திய தோடம் ஆகியவை நீங்கும்.

இந்த இலையை நிழலில் உலர்த்தி அத்துடன் மிளகு, உப்பு, சீரகம், சுக்கு முதலியவைகளைப் பொடி செய்து சோற்றில் போட்டு, கொஞ்சம் நெய்விட்டுப் பிசறி சாப்பிட, மந்தம், மந்தபேதி, மலதோடம் மலக்கட்டு. கிரகணி, பிரமேகம் முதலிய நோய்கள் குணமாகும்.

வாய்வு உபத்திரவம் உடையவர்கள் தினசரி ஆகாரத்தில் கீழ்க்கண்ட முறைப்படி சூர்ணம் தயாரித்து சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஜீரணம் சரியான நிலையில் இருக்கும்.

சுக்கு 20 கி, மிளகு, 10கி, கருவேப்பிலை 20கி. இம் மூன்றையும் நெய்யில் பொறித்து இடித்து தூள் பண்ணி 50 கி. துவரம் பருப்பு இதை ஊறப்போட்டு எண்ணையில் பொறித்து எடுத்து தூள் பண்ணவும். பொறிகடலை 50 கி. தூள் பண்ணி அத்துடன் சேர்க்கவும். பிரண்டை இலைச்சாற்றில் 10கி அளவு. உப்பைப் போட்டு நன்றாக வறுத்து ஷ சூர்ணத்தில் கலக்கவும். மேலும் 10கி. உப்பை முருங்கைச் சாற்றில் ஊறப்போட்டு காயவைத்து, இடித்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து தினம் ஆகாரத்துடன் 5கி அளவு இந்தப்பொடியைச் சேர்த்து நெய்யுடன் தினமும் சாப்பிட வயிற்றுப் பொறுமல், வாய்வு உபத்திரவம், அதிகமாக வாய்வு பிரிவு போன்றவைகள் சமனப்படும்

**தைலம் செய்யும் முறை :** கரிப்பான் இலை 1 பங்கு (30கி) கீழா நெல்லி ½ பங்கு, 15கி. கருவேப்பிலை ½ பங்கு. (15கி) மருதாணி இலை 1 பங்கு (30கி) மஞ்சள் தூள் ⅛ பங்கு (3½கி) இவைகளை ஒன்றாக பசும்பாலில் அரைத்து வில்லை தட்டி வெயிலில் காய வைத்து இந்த வில்லையை தனியாக எடுத்துக் கொண்டு 500 மில்லி தே. எண்ணையில் அடுப்பேற்றி இந்த வில்லைகளை சிவக்கும் வரையில் காய்ச்சி எடுக்கவும். இந்த தைலத்தைத் தலையில் தேய்த்து முடியை சீவிக் கொள்ளவும். முடி கறுமையாகவும், நன்றாகவும் வளரும்.

கருவேப்பிலையை தனியாக அரைத்து 12 வில்லை (20 கி. எடையுள்ளதாக) தயாரிக்கவும். நிழலில் காயவைத்து இதை 500 மி. தே. எண்ணையில் போட்டு செந்நிறமாக வறுத்து வடிகட்டி வைக்கவும். பிறகு கரப்பான் இலையை அதேபோல் 12 வில்லை தயாரித்து அதே எண்ணையில் காய்ச்சவும். செந்நிறம் வந்தவுடன் வடிகட்டி வைக்கவும். மேலும் மருதோன்றி இலையையும் அதேபோல் 12 வில்லை தயாரித்து அதேஎண்ணையில் செந்நிறமாகக் காய்ச்சி இறக்கிக் கொண்டு, கிராம்புத் தைலம் 30 சொட்டு ஒரு பீங்கான் கல்வத்திலிட்டு சந்தன அத்தர் 30 துளி விட்டு 15 கி. பச்சகற்பூரத்தில்

சேர்த்து அறைத்து, இந்தக் கலவையை ஷ 3 தடவை காய்ச்சி எடுத்த தைலத்தில் கலந்து ஒருநாள் துணிகட்டி வெயிலில் வைக்க வேண்டும். இத்தைலத்தை தினமும் தடவி சீவி வர முடி கறுமை-யாக வளரும். இளநரை தீரும். பித்த சம்பந்தமான கிறுகிறுப்பு தீரும். வெட்டுக்காயங்களில் கறிவேப்பிலை, கருப்பட்டி, களிப்பாக்கு சமன் அளவு எடுத்து நன்ருக அரைத்து காயங்களின் சதையை ஒன்று சேர்த்து இதை வைத்துக் கட்டுபோடவும் சீக்கிரம் ஆறும்

கொத்துமல்லி இலை — CORIANDER SEEDS

குணம் : இதனுல் உட்சூடு. நளிர்ச்சுரம், பயித்தியரோகம், அசீர்ணம், வாந்தி, விக்கல், நாவறட்சி, க்ஷீணசுக்கிலம், பெரும் ஏப்பம், கர்த்தபிவிரணம்போம் (நாக்குப்புண், குடல்புண்)

இலையைப் பிழிந்து தடவ பித்ததழும்பு, இரத்தரோகம் இவை நீங்கும். இலையை எண்ணெ விட்டு வதக்கி வீக்கத்தில் கட்ட வீக்கம் குறையும் அல்லது பழுக்கும். இலைச்சாற்றில் கரியபோளம் விட்டு அறைத்துத் தடவ மேற்படி நோய்கள் குணமடையும்.

கொத்தமல்லி, புதினு இவைகளை எண்ணெவிட்டு வதக்கி புளி, உப்பு கூட்டித் துவையல் செய்து சாப்பிட கிறுகிறுப்பு, பித்த மயக்கம் இவைகள் தீரும். கொ. மல்லி சாறு 1 oz எ. பழச்சாறு ½ oz தக்காளிப் பழச்சாறு 6oz இவைகளுடன் 2 oz தண்ணீரும் சிறிது சர்க்கரையும் சேர்த்துச் சாப்பிட சூரிய உஷ்ணத்தால் ஏற்பட்ட சகல கோளாறும் தீரும். தாதுபுஷ்டி உண்டாகும். பைத்தியம் நீங்கும்.

கொத்து மல்லிப் பொடி

கொத்துமல்லி விதை 220கி, மிளகாய் 22கி, மிளகு 7கி, துவரம்-பருப்பு 120 கி. பெருங்காயம் 12 கி. உப்பு 25 கி. சேர்ந்து தனித் தனியே வறுத்துப் பொடித்து சலித்து ஒன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். சாதத்தில் நெய்யுடன் இப்பொடியைப் போட்டு சாப்பிட வயிற்றில் புரட்டிப் புரட்டி வலியெடுத்தல் நீங்கும். உஷ்ணத்தினுல் ஏற்படும் வயிற்றுவலி தீரும். 50கிராம் இலையை எடுத்து அரைத்து இந்தச் சாற்றில் சிறிது வெந்தயம் ஊறப்போட்டு பசும்பாலுடன் சர்க்-கரை கலந்து சாப்பிட பைத்திய நோய் தீரும். காலை, மதியம், மாலை 3 வேளைகள் 3 நாட்கள் சாப்பிட்டு நிறுத்திக் கொள்ளவும்

கொத்தமல்லியின் விதை உபயோகம்

விதை 30 கி, சந்தனத்தூள் - 15 கி, நெல்லிவற்றல் 30 கி, ஏலரிசி 5 கி இவைகளைக் கலந்து சூரணம் செய்து சரி எடைக்கு

சர்க்கரை சேர்த்து தினம் காலை. மாலை 3 கி வீதம் சாப்பிட்டு சூடு தண்ணீர் சாப்பிட கிறு கிறுப்பு, தலைசுற்றல், நெஞ்செறிவு, வாயில் எச்சில் அதிகமாக ஊறுதல் இவைகள் போகும்.

## அமிர்த ஆரோக்கிய சூர்ணம்

கொ. ம. விதை 60 கி, அதிமதுரம் 10 கி, கருஞ்சீரகம் 10 கி, கிராம்பு 10 கி, சதகுப்பை 10 கி, சன்ன லவங்கபட்டை 10 கி, சீரகம் 10 கி, பெருஞ்சீரகம் 5 கி, ஏலரிசி 5 கி, வாய்விளங்கம் 5 கி, இவைகளை பொன் வருவலாக வறுத்து இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து அதன் மொத்த எடைக்கு சரி எடை சீனிக்கற்கண்டு சேர்த்து சீசாவில் அடைத்துக் கொள்ளவும். காலை. மாலை 5 கி, வீதம் சாப்பிட்டு வர உட் சூடு, நாவறட்சி, விக்கல், வாந்தி, அஜீர்ணம். நளிர்சுரம் பைத்தியம், பெரும் ஏப்பம், நெஞ்சு எரிவு, வலி, வாந்தி, விக்கல் இவைகள் குணமாவதுடன் திரேகம் நல்ல தேஜஸ் அடையும். இவைகளை நீடித்துச் சாப்பிட சிரசில் ஏற்படும் சகல நோய்களும் கண்ணீர் வடிதல், மந்தப் பார்வை, சித்தப்பிரமை, இடுப்புவலி, கல்லடைப்பு, வாய் கோணுதல், குளறுதல் முதலியவைகள் போவதுடன் அறிவு வளர்ச்சியும், மனோசக்தியும், திடசித்தமும் உண்டாகும்.

## நாயுருவி. (PRICKLY CHAFF)

1) நாயுருவி சமூலம் இடித்து சாறுபிழிந்து ஈயவெள்ளையை சிறிதுகலந்து குழப்பி ஆறாதபுண்களுக்குத் தடவிவர சீக்கிரம் ஆறும்.

2) மகோதரம், துர்நீர் கோளாறு. மூலம், மூலக்கடுப்பு, பாண்டு, காமாலைவீக்கம் இரணங்கள். புண்கள், தந்திமேகம் இவைகளுக்கு நாயுருவி இலையை நன்றாக அரைத்துச் சிறிது சர்க்கரை கலந்து, ஒரு கொட்டைப்பாக்களவு காலை, மாலை பசும்பாலில் கலக்கி சாப்பிட்டுவர குணமாகும்.

3) பெண்களின் பெரும் பாட்டிற்கு நாயுருவி இலைச்சாறு 200 மில்லி அளவு எடுத்து பூங்காவிச் செந்தூரம் 3 மி கி அளவு கலந்து அதிகாலையில் கொடுத்துவர குணமாகும்.

4) தோல்வியாதிகளாகிய, சிரங்கு, சொறி, நமைச்சல், பனி- பத்து இவைகளுக்கு நாயுருவி சமூலத்தை இடித்துசார் எடுத்து பாதிக்கப்பட்ட இடங்களில் தடவி இரவில் படுத்துக்கொள்ளவும் காலையில், பாசிப்பயிறு கலந்த அரப்புத்தூள் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்துவர சீக்கிரம் தீரும்.

5) மருதோன்றிக் குழித்தைலம், வெள்ளாட்டுக் கொழுப்பு, நாயுருவி சாற்றைக்கலந்து, சூடுபண்ணி கை, கால், நரம்பு, இசிவு. இழுப்புகளுக்கு தடவி தேய்த்துவிட விலகும்.

6) ஷ இலைச்சார் + நல்ல எண்ணெ சமன் கூட்டிக்காய்ச்சி சந்தண அத்தர் 3 துளிகள் வீதம் சேர்த்து காது வலிக்கு,காதிலிட தீரும். கேள்கடிக்கு கடிவாயில் இதன்சாற்றை கசக்கி தேய்க்க விஷமிறங்கும். பச்சை வேரால் பல் துலக்கிவர முகவசீகரம் உண்டாகும்.

N. B. இதன் இலைச்சாற்றினால் வங்கத்தைத் செந்தூரம் ஆக்கலாம். இதன்விதை என்ற அரிசியை அரைத்து களநீரில் கலந்து சாப்பிட இரத்த மூலம் தீரும். இதன் வேர்ச்சாம்பலை 3கிராம் அளவு வெல்லம். அல்லது சர்க்கரை கலந்து கொடுக்க சுகப்பிரஸவமாகும்.

நாயுருவி வேரை பச்சையாக மென்று சாரைக் குடித்தால் தேள்கடி விஷம் இறங்கும்.

### கீழ்வா நெல்லி — PHYLLANTHVSNIRVRI

குணம் : இம்மூலிகைச்கு ஆமக்கட்டு, அக்கினி, கீரிவிடம், நேத்திரரோகம், பூதம்முதலிய சங்கை தோஷம், இரத்தாதிசாரம், மதுமேக மூத்திரம், காமாலை, சப்த தாதுகதசுரம், தாதுவெப்பம், நாட்பட்ட மேகப்புண் இவைகள் போகும்.

1. இதனை அரைத்து ஒரு கொட்டைபாக்கு அளவு பசும் பால் அல்லது ஆட்டுப்பாலில் கலக்கிச் சாப்பிட மஞ்சள் காமாலை, பாண்டு, சோகை இவைகள் தீரும். உப்பில்லாத பத்தியம் அவசியம் இருக்க வேண்டும். 3 நாளில் 9 தடவை அருந்தினால் போதும். உப்பில்லாத பத்தியம்.

2) காமாலைக்கு கை கண்ட கஷாயம்

கீழாநெல்லி, பொற்றலைக் கரப்பான், கரிசலாங்கண்ணி, சிறு நெரிஞ்சல், பேய்ப்புடல், வெள்ளைமிளகு வில்வவேர் பெருஞ்சீரகம் ஆ. திராட்சை வகைக்கு 35 கிராம் வீதம் எடுத்து 1 லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு 200 மில்லியாக வற்றவைத்து வேளை ஒன்றுக்கு 50 மில்லி வீதம் தினம் 3 வேளையாக 5 நாட்களாக சாப்பிட இத்துடன் அயச்செந்தூரம், அயகாந்த செந்தூரம், மண்டூர செந்தூரம். இவை களில் ஏதேனும் ஒன்றை 3 கிராம் அளவு கலந்து சாப்பிட முன் சொன்ன வியாதி அனைத்தும் தீரும்.

### 3) அநுபோக தைல முறை

2 கிலோ உலர்ந்த கீழா நெல்லி சமூலத்தை துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு 6படி தண்ணீர் ஊற்றி 1படியாக வற்ற வைத்து அதை எடுத்து வடிகட்டி மீண்டும் அடுப்பேற்றி அதில் 1படி நல்லெண்ணெ கூட்டி, கடுக்காத்தோடு, வேம்பப்பிசின் வகைக்கு 30 கி வீதம் எடுத்து பசுவின் பால் விட்டு அரைத்து மீண்டும் அடுப்பேற்றி காய்ச்சி பக்குவ பதத்தில் இறக்கி அந்த சமயம் நாட்டுச் சர்க்கரை 20 கிராம் கலந்து ஆறியபிறகு சீசாவில் அடைத்து உபயோகப் படுத்தவும். இதனை வாரம் ஒருமுறை தேய்த்து ஸ்நானம் செய்ய பித்த கிறுகிறுப்பு, கைகால் எரிச்சல், கண்ணெரிச்சல், வாயில் எச்சில் அதிகமாக ஊறுதல், பித்த பைத்தியம் போன்ற நோய்கள் குணமாகும். அம்மை, வைசூரி, நோய்களினால் மூத்திரத் தாரைகளில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு ரத்தம் வருவதற்கு மிகவும் நல்லது 12 வயதுக்குட்-பட்டவர்களுக்கு இந்நோய் பெரும்பாலும் வரும்.

இவ்வியாதியை செங்க மாரியென்று தமிழ் நாட்டு மக்கள் கூறுவர். இந்நோய்க்கு கீழாநெல்லியை அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து தினம் 2,3 வேளை வீதம் 3நாட்களுக்கு கொடுத்து உப்பில்லாபத்தியம். பால்சாதம் மட்டும் கொடுத்து வரவும். 3நாட்கள் கழித்து இம்பூரல் இலையை புட்டவியல் செய்து சாறு பிழிந்து மோரில் கலந்து கொடுக்க நோய் தீரும்.

கீழா நெல்லி சமூல சூர்ணம் 1 பங்கு, சீந்தில் கொடி சூர்ணம் 1பங்கு, மஞ்சள் சூரணம் $\frac{1}{4}$ பங்கு, இவைகளை ஒன்று சேர்த்து காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் பசும்பாலில் சாப்பிட்டு வந்தால் மதுமேகம், அதிமூத்திரம், நீரழிவு குணமாகும்.

கீழா நெல்லி சூர்ணம் 20 கிராம், சங்கம்வேர்பட்டை 20கிராம், அதிமதுரம் 20 கிராம், சீரகத்தூள் 5 கிராம் - இவைகளை வெங்காயச் சாற்றுல் அரைத்து வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு மோர் அல்லது தயிரில் கலக்கி சாப்பிட்டு வர தீராத மஞ்சள் காமாலை தீரும் உப்பில்லா பத்தியம். வியாதி தீர்ந்த 2 மாதம் வரையில் இச்சாபத்தியம் காக்க வேண்டும்.

### அம்மான் பச்சரிசி இலை, (சித்திரப் பாலாடை)

### EUPHORBIA PILULIFERA

இரண்டு வகைகள் உண்டு 1. அம்மான் பச்சரிசி 2. சிகப்பு அம்மான் பச்சரிசி

அம்மான் பச்சரிசியை நன்ருக அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு பசும்பாலில் சேர்த்து ஒரு வேளை வீதம் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட இரத்த பிரமயம், மலபந்தம், நீர் கடுப்பு, தேகநமைச்சல் அரிப்பு தடிப்பு இவைகள் தீரும். பாலை நகச்சுற்றில் தடவ குணமாகும். தங்கபஸ்பம், வெள்ளி பஸ்பம் இப்பச்சிலையால் நீற்றப்படுகிறது. இப்பச்சிலையின் உதவியால் தயாரிக்கப்படும் மேற்படி பஸ்பங்கள் நன்ருக வேலை செய்கிறது.

**அம்மான் பச்சரிசி சமூலம்:** ஹோமியாபதி முறையில் தாய்த்திரவமாக தயாரித்து உபயோகித்ததில் முகப்பருக்கள் நீக்கப் படுகின்றது. கால் ஆணிகளை அகற்றுகிறது. அம்மை, தழும்புகள் மங்க் எனப்படும் கரும்புள்ளிகள் அகன்று திரேகத்தை வசீகரப் படுத்துகிறது. சகலவித சர்ம ரோகங்கள், கர்ப்பப்பை கட்டிகள், புற்று, காலபித்த வெடிப்பு இவைகளை நீக்குகிறது.

## திருநீற்றுப் பச்சிலை—SWEET BASIL

குணம்: சிலேத்தம், வாந்தி, முதலியவற்றையும் சுரத்தால் பிறக்கின்ற இரத்த வாந்தி, அருசி முதலியவற்றைப் போக்கும்.

இந்த இலைச் சாற்றுடன் மஞ்சள் தூளும், சிறிது வசம்பும் உரைத்துப் போட முகப்பரு மறைந்து விடும். இதன் இலைச்சாறு 1பங்கு, கிளிசரின் ½ பங்கு சேர்த்து கட்டிகளில் பூசி வர கட்டி கரைந்து விடும். ஹிருதயம் நடுக்கத்திற்கு இந்த இலைச்சாற்றை மூக்கிலிட உடனே நிற்கும் இதன் சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து, சாப்பிட மார்புவலி, மேல் சுவாசம், மூச்சு முட்டல், வயிற்றி-லுள்ள வாயு, இருமல் இவைகள் தீரும். இதன் இலையும் மருள் என்ற மடலையும் ஒன்று சேர்த்து அறைத்து நல்ல எண்ணெயில் விட்டு காய்ச்சி வடித்து காதுகளில் விட காது வலி தீரும். காது மந்தம் போகும். பிரசவ வேதனை குறையும் இதன் இலைச்சாறும் எலுமிச்சம்பழச் சாறும் சமன் கலந்து ரத்தவாந்திக்கு உள்ளுக்குக் கொடுக்க இவை தீரும். இத்துடன் இம்பூரல் இலைச்சாறு ½ பங்கு சேர்த்துக் கொடுக்க நல்லகுணம் காணும். இதனுடைய வித்தை தண்ணீரில் ஊறவைத்து குழகுழப்பாக வந்தவுடன் சர்க்கரை சேர்த்-துக் கொடுக்க ஜலதோஷம் குணமாகும். வாய் வேக்காடு, ரணம் முதலியவைகளுக்கு இந்த இலையை வாய் நிறைய வைத்து 5 நாட் கள்மென்று சாப்பிட குணமாகும்.

By. Dr. S. பொன்னையா R. H. M. P.

நிலவாகை: நிலாவாரை. (country Senna Leaves)

நிலவாகை இலையை சேகரித்து பாலில் பிட்டவியல் செய்து உபயோகிக்கவும். மெலிந்த தேகமுடையோர், வயோதிகர், பாலர் மங்கையர்கள் இவர்களுக்கு பேதிக்குகொடுக்க சிறந்த பச்சிலையாகும்.

1) ஷெசுத்தி செய்த இலைச்சூரணம் 100கிராம். திரிபலை சூரணம் (கடுக்காய், நெல்லிக்காய். தாணிக்காய்) கலந்த சூரணம் 25கிராம் சேர்த்து, மாச்சீனி அல்லது குளுக்கோஸ் 125கிராம் சேர்த்து வைத்துக்கெண்டு தினமும் 4கிராம் அளவு சாப்பிட்டு வெந்நீர் அருந்த, மேகநோய்கள், கரப்பான் நோய்கள், அஸ்திசூடு, பித்த. வாயு, பசியின்மை, வாய் கசந்து வாயில் நீர் ஊறல், மலக்கட்டு முதலியன தீரும்.

2) நிலவாகை சூரணம் — 100கிராம்; சுக்கு, மிளகு, ஓமம், வாய்விடங்காய், இந்துப்பு இவைகள் வகைக்கு 25கிராம் வீதம் எடுத்து 225கிராம் மாச்சீனி சேர்த்து. 15கிராம் விதம் இரவில் வாரம் ஒருமுறை சாப்பிட்டுவர வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்பிசம், மலபந்தம் தீரும்.

முக்கியமாக புற்றுநோயாளர்கள் தினமும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு:- அஜீர்ணம், வயிற்றுப்பிசம் போன்ற நோய்களுக்கு ஹோமியோபதி மருந்துகளை. கீழ்கண்டவிவரப்படி கொடுக்கலாம் என்று கூறுகின்றார்.

அஜீர்ணத்திற்கு:- முதலில் நக்ஸ்வாமிகா 30. வீரியம் மருந்தும், ஆண்டி மோனியம் க்ருடம் 6. என்ற மருந்தும் உதவும்.

வயிற்றுப்பிசத்திற்கு :- கார்போவெஜிடபிள்ஸ் லைக் கோபோடியம் 30 என்ற மருந்துகளையும் காலை, மாலை கொடுக்கலாம். வாரம் ஒருமுறை ஆசிட்சல்ப் 200 கொடுக்கலாம்.

வாழை இலை The peau tani tree

குணம்:- வாழைக் கிழங்கு (கட்டை) சூட்டைத் தரும் தண்டு குடலிற் சிக்கிய மயிர், தோல், விடம் இவைகளை விடுவிக்கும். பூ பிரமேகத்தைப் போக்கும் பிஞ்சால் மூலகடுப்பு தீரும் காயால் உடல் முற்றும் வாயுண்டாகும்.

### பாம்பு கடிக்கும் சிகிச்சை முறை

பாம்பு கடித்தவுடன் வாழை மட்டைச் சாறு 8oz. 4மணி நேரத்தில் 6oz பிறகு 4மணி நேரம் கழித்து 4 oz கொடுக்க விஷம் இறங்கும் விஷம் ஏறி பல் கிட்டியிருப்பவர்களை வாழை மட்டையில் படுக்க வைத்ததும் பல் கிட்டுதல் விலகிவிடும்.

### வாழைக் கிழங்கு

நசுக்கி நீரை எடுத்து ஒரு டம்மளர் நீரில் சுண்டக்காய் அளவு நீத்திய சுண்ணாம்பைப் போட்டுக் கொடுத்தால நீரடைப்பு தீரும் மூத்திர அடைப்பு, சத அடைப்பு, கல்லடைப்பு. போன்ற நோய் உடையவர்கள் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி மோரில் ஊறப் போட்டு அதில் கொத்தமல்லி இலை போட்டு தாளித்து தயிர் பச்சடி போல் தினம் 3.4 வேளைகள் சாப்பிட்டு வந்தால் இவைகள் தீரும் இரவில் சிறு கீரையை வெங்காயம் சீரகம், மிளகு போட்டு சூப்பு செய்து சாப்பிடவேண்டும். இந்த நோயை prostoete Enlarement என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்லுவார்கள். ஆபரேஷனைத் தவிர வேறு எந்த சிகிச்சையுமில்லை என்றும் கூறுவர். சித்த முறையில் மேலே சொல்லியபடி சாப்பிட்டால் நோய் தீரும்.

வாழக்காயை கரி அடுப்பில் சுட்டு தோலை எடுத்து விட்டு உள்ளிருக்கும் வெந்த காயை அரைத்து அதில் மாச்சங்காய் பவுடர் தூவி எருமை அல்லது பசுந்தயிரில் கலக்கி காலை, மாலை குடிக்க பெரும்பாடு அதிக ரெத்த போக்குத் தீரும்.

வாழை இலையில் உணவு உட்கொண்டால் சரும தாதுவின் பள பளப்பும், சுக போகங்களும் பொருந்தும். மாந்தாக்கினி, துர்பலம், க்ஷிணவாதமம், சிலேத்தும் அரோசகம் நீங்கும். பித்த சாந்தமாகும். உடல் பூராவும் சர்ம நோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்களை வாழை இலையில் படுக்க வைத்து சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

### மூத்திர கிரிச்சரம், மூத்திர அடைப்புக்கு

நீர் கட்டை உடைக்க வாழைக் கிழங்கு சாறு 50 மில்லி அளவு எடுத்து அதில் 3 சிட்டிகை வெங்கார பஸ்பம் (பொறித்தது), அல்லது வெடியுப்பு சுண்ணம் கலந்து கொடுக்கத் தீரும். வாழைக் கிழங்கு சாற்றுடன் பசு நெய் சேர்த்து குங்குலிய பஸ்பத்தை,அதில் கலந்து கொடுக்க வெள்ளை, நீர்கடுப்பு, நீர் சுருக்கு நீங்கும்.

சிறுமலை வாழைப்பழத்தை துண்டு துண்டாக நறுக்கி விளக்கெண்ணெயில் ஊற வைத்து சாப்பிட குடலிலுள்ள ரணங்கள் ஆறி மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.

### பேயன் வாழைப் பழம்

சிறிது சர்க்கரை, சீரகத்தூள், சிறிது பசு நெய் கலந்து நன்றாக பிசைந்து காலை ஒரு வேளை ஒரு சிலதினங்கள் சாப்பிட மேக சம்பந்தமான உஷ்ணம், பித்தம் தீரும்.

### தும்பை LEVCUS ASPERA

**இலை: குணம்:-** இதனால் சருப்பவிடம், வாதநோய், தலைவலி கபதோடம், அக்நிமந்தம், சிலேத்மசந்நி இவைகள் நீங்கும்.

1) தும்பை இலையை அரைத்து பாம்புகடிக்கும், சிரங்குகளுக்கும் போடுவதுண்டு. இதன் இலைச்சாற்றை மூக்கிலிட ஜலதோஷம், தலைவலி, பாம்பு விஷம் போகும்.

2) தும்பை இலை, அவுரி இலை, பெருங்காயம், வசம்பு, மிளகு வெள்ளைப்பூடு இவைகளை சம எடையாக கல்வத்திலிட்டு 12 வயதிற்கு கீழ்பட்ட ஆண், பெண் சிறு நீரை விட்டு அரைத்து மெல்லிய துணியில் முடித்து காது, மூக்கு இவைகளில் சிறு துளிவிட பாம்பு விஷம் இறங்கும்.

தும்பை பூ 50 எண்ணம், நந்தியாவெட்டைபூ 10 பீதரோகிணி பவுடர் 11 கிராம், வசம்பு 7 கிராம் இவைகளை ஒன்று சேர்த்து நல்ல தூய நல்ல எண்ணெயில 400 கிராம் அளவ எடுத்து 7 நாள் ரவிபுடம் (வெயிலில்) வைத்து 8ம் நாள் அடுப்பேற்றி பதமுடன் காய்ச்சி வடித்து 21 நாட்கள் கழித்து கண்களில் சில துளிகள் விட்டு வர கண்ணில் பூ விழுதல் போன்ற நோய்களை குணப்படுத்தும். தும்பை பூ கொஞ்சம் எடுத்து அத்துடன் வேப்பங்குச்சியை பூ போல சீவி துணியில் பொட்டலம் கட்டி அமிர்த பாலில் ஊறவைத்து இப்பாலைச் சொட்டு சொட்டாக கபம். சளி, இவைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஊற்ற கபம் அறுத்து வெளியேற்றும்.

தும்பை பூ ¼ பாகம், ஈரவெங்காயம் 1பாகம், நச்சீரகம் 1பாகம் ஓரிதழ் தாமரை 1பாகம் — இவைகளை நன்றாக அம்மியில் வைத்து அரைத்து அதை மெல்லிய துணியில் வைத்து சாறு பிழிந்து சில துளிகள் கண்களில் விட முப்படலம் நீங்கும். தினம் 1 வேளையாக 3 வேளைகள் பிழிந்தால் போதுமானது.

## துளசி OCIMUM SAUNCTUM

கருந்துளசி, நாய் துளசி என்று இருவகைப்படும். நாய் துளசி கஞ்சாங்கோரை என்றும் அழைக்கப்படும்.

இது விஷ்ணு ஆலயங்களில் பிரசாதமாக வழங்கப்படுகிறது திருமாலுக்குரிய துளசியாகும். தண்ணீரில இரவில் போட்டு ஊற வைத்து காலையில் தண்ணீரை 21 நாள் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலிலுள்ள எலும்பு தசையும் உறுதி பெற்று பலத்தைப் பெறும். துளசி இருக்கும் இடங்களில் தேள், நட்டுவரக்காளி வராது. மாதவிடாயுள்ள பெண்கள் செடிகள் பக்கத்தில் சென்றால் வாடிவிடும். இதனை இடை இடையே விட்டு விட்டு நீடித்த நாள் சாப்பிட்டு வர நல்ல உடல் வளம் பெற்று தூய எண்ணங்களால் காய சித்தி பெற காய கல்ப பச்சிலை-யாகிறது. தொண்டைக்கம்மல், மார்புச்சளி, சலதோடம், கபம் இவை-களுக்கு துளசியை துவையல் செய்து சாப்பிடுவது நலம். காலரா பிளேக், அம்மை போன்ற நோய் பரவும் காலத்தில் அதிகாலையில் சிறு துளசி சாப்பிட்டு நீர் அருந்த அந் நோய்களை வரவொட்டாமல் தடுக்கும். சரீரத்திலுள்ள விஷ சத்துள்ள தொற்று கிருமிகள் நாச மடையும். மண்ணீரலிலும், குரல் வளையங்களிலும் வேலை செய்யக் கூடியது. மூளைக்கு சுறுசுறுப்பை ஏற்படுத்தி புத்தி தீட்சண்யத்தை உண்டுபண்ணும். எலி, பெருச்சாளி கடிகளுக்கும், பூரான், செய்யான் நாய்கடி இவைகளுக்கும், துளசியை அரைத்து ஒரு எலும்பிச்சம்பழ அளவு பசும்பாலில் கரைத்து சாப்பிடவும். அன்று உப்பு, புளி, கார மின்றி பால் சேர்த்து அன்னம்தான் சாப்பிட வேண்டும். இவ்விதம் 3 நாட்கள் சாப்பிட்டு 6ம்நாள் வறுத்த உப்பு, சுட்ட புளி சேர்த்த ஆகாரம் புசிக்கலாம். பாம்பு கடிக்கு துளசி, க.துளசியை வேண்டிய அளவு சாப்பிடச் செய்தால் உடனே விஷம் நீங்கிவிடும். பாம்பு கடியால் பிரக்ஞை அற்ற நிலையிலுள்ளவர்களுக்கு மண்டையில் ரத்தம் வரும்படியாகக் கீறி அந்த இடத்தில் துளசி இலையை சிதைத்து கட்டவும். சாற்றை இரண்டு கண்களில் விடவும். மூக்கிலும் வாயிலும் விடவும். விஷம் நீங்கும். மயக்கம் தெளிந்தபிறகு 12 மணி நேரம் துளசி இலையைச் சாப்பிடவும். வேறு எதையும் சாப்பிடக் கூடாது.

தேள்கடி விஷத்திற்கு கொட்டிய இடத்தில் துளசியை தேய்க்க விஷமிறங்கும். இயற்கையாய் மரணமடைந்த உடலை 23 நாட்கள் கெடாமல் வைப்பதற்கு தலையிலும், உள்ளங்கையிலும் துளசியை வைத்துக் கட்டவும். சாறை வாயிலும் ஊற்றவும். பிரசவத்திற்கு பிறகு உண்டாகிற வேதனைக்கும் கொடுக்கலாம். ஸ்திரீகளுக்கு

முலைப்பால் சுரக்கும். உதிர சிக்கலை நீக்கும். பல்வலிக்கு கிராம்பும், துளசியும் வாயில் போட்டு மெல்லுவதில் பல்வலி தீரும்.

துளசி சாற்றுடன் சம அளவு நல்ல எண்ணை கூட்டி காய்ச்சி எடுத்து காதில் விட காது வலி தீரும். துளசி, நொச்சி, மொசு-மொசுக்கைசார் சம அளவு எடுத்து தேன் சேர்த்துக் கொடுக்க குழந்தைகளின் கணை, மந்தம் தீரும். காக்கை வலிப்பு ஹிஸ்டீரியா போன்ற வலிப்புகள் என்கிற நோய்களுக்கு துளசி இலை30 கிராம் வில்வ இலை 30 கிராம் முற்றிய வேப்பிலை 30 கிராம் சிறிய கடுக்காய் 2தட்டிப் போடவும். மேற் கூறியவைகளை 1 லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு ½ லிட்டர் கஷாயமாக வற்றவைந்து காலை, மாலை, 200 மில்லி அளவு 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரவும் இக்கஷாயம சாப்பிட்டு வரும் தினங்களில் அறவே உப்பு சேர்க்கக் கூடாது. இவ்விதம் 48நாட்கள் சாப்பிட்ட பிறகு 18 நாட்கள் இடை வெளி விட்டு மீண்டும் 48 நாட்கள் சாப்பிடவும்.

கால் ஆணிக்கு கீழ்க்கண்ட கஷாயத்தை தயாரித்துக் கொடுக்கவும்:-

துளசி இலை 30 கி, அத்தி இலை 30 கி, வில்வ இலை 30 கி, வேப்பிலை 30 கி, கடுகு 5 கி — மேற்கண்டவைகளை 2 லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு ¾ லிட்டராக வற்ற வைத்து காலை, மாலை 40மில்லி அளவு 40 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரவும் இரவில் பாதி அளவே உணவு சாப்பிடவும்.

தீராத சகல சரும வியாதிகளுக்கும் கீழ்கண்ட கஷாயம் தயாரிக்கவும்:- துளசி இலை 20 கிராம, முற்றின வேப்பிலை 20 கிராம், அருகம்புல் 30 கிராம், அத்தி இலை 30 கிராம், தும்பை இலை 20 கிராம், மாவிலை--20 கிராம்—மேற் கூறியவைகளை 2 லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு 1 லிட்டராக காய்ச்சி 50 மில்லி காலை, மாலை 27 நாட்கள் சாப்பிட்டு இடைவேளை 5 நாட்கள் விட்டு மறுபடி 27 நாட்கள் சாப்பிடவும் பத்தியம்; மீன், கருவாடு, கத்தரிக்காய், அவரைக் கொட்டை, உருளைக்கிழங்கு உண்ணக் கூடாது. இரவில் பாதிச் சாப்பாடு உண்ணவும்.

விபாதியும் சிகிட்சையும்

## புற்றுநோயும்—புது வாழ்வும்

**By Mr. M.K. கிருஷ்ணமூர்த்தி B.Lit,**

நாகரிகம் வளர்ந்துள்ள நாடுகளில்தாம் அதிக அளவில் புற்று நோய் பரவிப் பற்றியுள்ளது என்பதைப் பன்னாட்டு அறிவியல் அறிஞர்கள் அறிந்து அறிவித்துள்ளனர். "அப்படி என்றால் புற்றுநோய் நாகரிக நோயா?" எனக் கேட்டு விடாதீர்கள்! இந்தியாவைப் பொறுத்த அளவில் ஒரு மில்லியன் மக்களில் 2000 பேர்களும் 'இன்னும் முன்னேறிய நாடுகளில் 3000 பேர்களும் புற்றநோய்களினால் பற்றப்பட்டுள்ளனர்.

புற்றுநோய் பற்றுவதற்குரிய காரணங்களைச் சற்று உற்று நோக்கித் தடுப்பு முறைகளைக் கையாண்டால் புற்றுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிடலாம். புகையிலை, மதுவகைகள் உட்கொள்ளுதல், வல்லரசுகள் அணுகுண்டுகளை வெடித்து அயனிக் கதிர் வீச்சுகளால் தாக்கப் படுதல், அதிக அளவில் வைட்டமின் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுதல், அடிக்கடி 'எக்ஸ்ரே' எடுத்துக் கொள்ளுதல், இறைச்சி, மசாலாப் பொருட்களை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் ஆகியவையும், தார், தார்போன்ற பொருள்களும் புற்று நோய்க்குக் காரணங்களாகக் கண்டு பிடிக்கப் பெற்றுள்ளன. அன்றியும் நாட்பட்ட எண்ணெயை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால், அதாவது ஒரு நாள் காய்ச்சிப் பயன்படுத்திய எண்ணெயை மறுநாளும் அதன் பின்னரும் காய்ச்சிக்காய்ச்சிப் பயன்படுத்துவதால் புற்று நோய் தாக்குவதாக அறிவியல் வல்லுநர்கள் ஆய்ந்து அறிந்துள்ளனர். உண்ணும் கடின உணவுகளின் உறுத்தல்களும் (Irritataion) புகையிலை இட்டுக்கொள்வதும், புகை பிடிப்பதும் ஆகியவற்றால் வாய் தொண்டை, ஈறு, நுரையீரல் ஆகிய பகுதிகளில் புற்று பற்றுவதாக இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம் ஆய்ந்தறிவித்துள்ளது. பிற வகைகளால் ஒருவர்க்குப் புற்றுபற்றினால் புகையிலை, மதுப்பழக்கத்தால் அறுவர்க்குப் பற்றுவதாக இந்தியாவில் நடந்த ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

உடல் நலமுள்ள – புகை பிடிக்கும் பழக்க முள்ள 684 ஆண்களை ஆய்ந்ததில் அவர்களில் பெரும் பான்மையர் சுண்ணாம்புப் பற்றற்ற பற்களாலும், எலும்பற்ற கடைவாயாலும், பிடிப்பற்ற பற்களாலும் ஆட்கொள்ளப்பட்டதாக அமெரிக்காவில் நடந்த ஆய்வு அறிவிக்கிறது. Dr. Edward A. Martell என்னும் அமெரிக்க, வேதியியல் வல்லுநர் புகையிலையில் கதிரியக்கத் தன்மை வாய்ந்த ஈரம் அல்லது

காரீயம் கலந்திருப்பதால் நுரையீரல் புற்றும், இது பரவி எலும்பு வயிறு, கல்லீரலைப் பீடிப்பதாகவும் ஆய்ந்துள்ளார். 1859-ஆம் ஆண்டு பிரான்சில் உள்ள 'மான் பெல்டியர் மருத்துவ மன்றம்' புகையிலையில் உள்ள நிக்கோடின், தார், கார்பன் மோனுக்ஸைடு ஆகிய நச்சுகளே புற்றுக்குக் காரணங்களாகக் கண்டறிந்துள்ளது. மேலும் 1954-ல் அமெரிக்கப் புற்று நோய்க் கழகம்' மற்றும் பிரிட்டிஷ் மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம்' ஆகியவை புகையிலைப் பழக்கம் உள்ளவர்களையே புற்றுநோய் அதிகம் பற்றும் உண்மையை உலகிற்கு உணர்த்தியது. 1979-ஆம் ஆண்டு சனவரித் திங்கள். அமெரிக்க அரசின் நலவியல். கல்வி, பொது நலத் துறையினர் அறிக்கையின்படி நுரையீரல்புற்று புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தால் பற்றுகிறதெனப் பகர்ந்துள்ளனர்.

மேலும், புகையை உள்ளிழுத்து மூக்கு வழியே வெளியேற்ருமல் வாயளவில் இழுத்து வெளியேற்றினுலும் உதடு, நா, அடிநா, வாய் ஆகியவற்றில் புற்று பற்றுவதை ஆய்ந்துள்ளனர் அறிவியலார்.

நோயின் அறிகுறிகள் :-மலத்தில் நீடித்து இரத்தப் போக்குக் காணப்படுதல். அதே போலச் சிறுநீரிலும் காணப்படும். இயற்கைக்கு மாருன முறையில் எடை குறைந்து கொண்டே வருதல்; எப்போதும் சோர்வு, களைப்பு, அசதி ஓரிடத்தில் கட்டி அல்லது புண் ஏற்பட்டால் அஃது ஆறாமல் நீடித்துச் சீழ்வருதல், கடினமாதல், புரையோடிப் புற்ருதல். பெண்களின் மார்பகம் யோனியின் மலர், ஆகியவற்றிலிருந்து உதிரம் கசிதல். மாதவிடாய்க்கு மத்தியிலும், நிரந்தரமாக நின்றபிறகும் இரத்தப் போக்கு அடிக்கடி ஏற்படுதல், உதடு, நாக்கு, வாய், சருமம் போன்றவைகளில் புண் உண்டாகி அவைகள் ஆருமல் நீடித்து இருத்தல்; தொண்டையில் கரகரப்பு நீடித்தும் நிலைத்து நிற்கும் தொண்டைப் புண், சதா இருமல், சரியான சிகிச்சை செய்தும் கருப்பை உதிரப் பெருக்கு நிற்கவில்லையேல் அது கருப்பைப்புற்றுக்கு அறிகுறியாகும். முலைக் காம்பில் கமலைக் கட்டிகள் புறப்படுதல், முலைக் காம்பு அமுங்கிச் சுருங்கல் நீடித்தவலி போன்றவை முலைப் புற்றுக்கு அறிகுறியாகும். இயற்கைக்கு மாருக பசியின்மை நீடித்தல். குறிப்பிட்ட பகுதியில் வலி தொடரல், வியாதி எதற்கும் படியாது நீடித்து நிற்கும் நிலை முதலியவை.

புற்ருனது சிறிது சிறிதாக வளர்ந்து பெரிதாகப் பற்றிப்படர்ந்து விடும். எனவே வருமுன் காத்துக் கொள்ளுதல் இன்றியமையாதது.

"வருமுன் காவாதான் வாழ்க்கை எரிமுன்னர்
வைத்தூறு போலக் கெடும்" அல்லவா?

அலோபதி முறையில் அறுவை முறை,ரேடியோ தெராபிமுறை சதிரியக்க ஐசோடோப்புகள்,ஹார்மோன் தெராபிமுறைகள்புற்றினைக் கட்டுப் படுத்துகின்றன. புற்றுக்கு முற்றுப் புள்ளி வைக்கின்றனவா என்பது கேள்விக் குறிதான்! மேலும் நவீன முறைகள் சிலவற்றைக் கூறுகிறேன்.

1) வழிகாட்டி விடுபொருள் முறை (Guided missile concept) இம்முறையில் மருந்தானது, நீர்மச் சிறுசொட்டாக, உடலின் மற்ற உறுப்புகளில் ஓட்டாமல் நேராக நோயால் பற்றப் பெற்ற உறுப்பில் சென்று இயங்குகிறது. இம்முறையால் மிகச் சிறந்த பயன் ஏற்படு மெனக் கருதப்படுகின்றது

2) அமெரிக்காவில் உள்ள பாஸ்டன் நகரிலிருக்கும் புற்று நோய் நிலையம் (Shabe Farber Cancar centre) 'மரிஜுனா' என்னும் செடியிலிருந்து தயாரிக்கப் பெற்ற மருந்தை முப்பதின் மர்க்குக் கொடுத்து, அது புற்றை நீக்கும் தன்மை பெற்றுள்ள தென ஆய்ந்துள்ளது.

3) ஜப்பானில் 'கவராதாகே' என்னும் காளானிலிருந்து தயாரிக்கப் பட்ட மருந்து புற்றைக் குணப் படுத்து வதாகக் கண்டறி-யப் பெற்றுள்ளது. மேலும் OK–432 என்னும், பாக்டிரியா மருந்தால் 39— ல் 19 தொண்டைப் புற்றைக் குணப் படுத்தியதாக அறிகிறோம்.

கானடா தேசத்தில் "லேட்ரில்" என்ற ஊசி மருந்தினுல் அநேக மக்கள் பலன் அடைந்து வருகின்றுர்கள்.

4) மேலும் எக்ஸ்ரே. ரேடியம் போன்ற சிகிச்சைகளும் கையாளப் பெறுகின்றன.

அறுவை முறையும், நோயின் எக்ஸ்ரே ரேடியம் முறையும் நோயின் மூலத்தை, வேரறுக்கிறதா? இல்லை, இல்லை என்றே கூறு-கின்றனர்.

சில நிபுணர்களால் குணப்படுத்த இயலாது எனக் கைவிடப்-பெற்ற சிறுநீரகப்புற்றையும், மார்பகப் புற்றையும் (cancer in breast) ஹோமியோ முறையில் வேரறுத்தமையை Dr. C. V. S. கொயா என்னும் சிங்கள மருத்துவர் இந்திய, ஹோமியோபதி மருத்துவ இதழ் ஏப்ரல் 1980 (Indian Joural of Homeopathy Ap. 1980) ஆம் வெளியீட்டில் வெளியிட்டுள்ளமையை அனைவரும் அறிதல் நலம் பயப்பதாகும். புற்றை ஒழித்துப் புதுவாழ்வு பெற ஹோமியோ பதி மருத்துவம் உற்றதுணையாகும்.

# புற்றுநோய்

## *By* Dr. K. V. ராஜ்

முன்னுரை :- புற்றுநோய் ஓர் கொடிய நோய், இரத்தத்தில் ஒருவித விஷம் கலந்து பரவி, தடைப்பட்ட அவயங்களில் புற்று உண்டாகின்றது, மிகவும் பயங்கரமானது, கட்டுப்படுத்த முடியாதது, வேதனை தருவது. சாதாரணமாக 30 வயதுக்குமேல் 40 வயதுக்குள்ளானவர்களை பெரும்பாலும் பாதிக்கின்றது. ஒருசிலருக்கு 50 வயது வரை உபத்திரவத்தை தந்து கொண்டு மாய்த்துவிடுகின்றது உள் உறுப்பு புற்றுநோய், வெளிப்புறம் பாதிக்கும் சர்ம புற்றுநோய் என்று இரண்டு வகையாக வகுக்கப்பட்டிருக்கின்றது புற்று நோயானது நுரையீரல், மூளை, மலக்குடல் கெர்ப்பப்பை, நரம்புமண்டலம், வயிறு, கணையம், ப்ராஸ்டேட் கிளான்ட், பெண்களின் மார்பகங்கள், வாயின் ஓரங்கள், கன்னம் முதலிய பாகங்களில் புற்றுநோய் தோன்றிப் பரவி வேறூன்றி மகாவேதனையைத் தந்து உயிரை மாய்த்துவிடும்.

### வருமுன் காத்தல்—தடுத்தல்

1) வாயைக்கட்டி இலகுவான உணவுப்பொருள்களை அறுசுவையுடன் அருந்துதல் வேண்டும். காரசாரமான மசாலா உணவுகளை அதிகமாக சாப்பிடக்கூடாது. தேன்கலந்த எலுமிச்சைசார், தேன் கலந்த வெங்காயச்சார், சிறிது தண்ணீர் கலந்து காலையில் சாப்பிட்டு வரவும்.

2) அளவான இல்லற உடலுறவு வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

3) எதையும், மிகச்சூடாகவோ, மிககுளிர்ந்த பானங்களையோ அருந்துதல் கூடாது.

4) முக்கியமாக பீடி, சிகரட், மதுவகைகள். மூக்குப்பொடி ஆகியவற்றை அளவுக்குமீறி அதிகமாக உபயோகிக்கக் கூடாது,

5) பற்களை மிகசுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

6) கால்ரா போன்ற விஷக்கிருமிகளின் நோய்கள் ஏற்படும் காலங்களில் மஞ்சள் கலந்தவேப்பிலைகஷாயங்கள் சாப்பிடவேண்டும்

7) புற்றுநோய் முற்றிலும் வராமல் தடுக்க கீழ்க்கண்ட கஷாயம் தயாரித்து ஒவ்வொரு மாதமும் அம்மாவாசை தினத்தன்று காலை, மாலை, இரவு சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

அருகம் புல்—30கிராம்; மாவிலை 30கிராம். வில்வம் 30 கிராம், துளசிஇலை 30 கிராம்; வேப்பிலை 30 கிராம், அத்திஇலை 30 கிராம் வெற்றிலை 30 கிராம், மஞ்சள்தூள் 3கிராம்; ஓமம் 5 கிராம், இவை-

களை ஓர் மண்பாத்திரத்தில் போட்டு, மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி, ஒரு லிட்டராக வற்றவைத்து, வடிகட்டி 100 மில்லி அளவு எடுத்து மாதம் ஒருநாள் 3 வேளைசாப்பிட்டு வந்தால் புற்றுநோய் கண்டிப்பாய்வராது. பொதுவாக துவர்புச்சத்தும் புண்களை ஆற்றும் வல்லமையுடைய மாதுளம்பழம், நொங்கு தொலியுடன், மாச்சக்காய் இவைகளை சாப்பிட்டு வந்தால் புற்றுநோய் வராது.

**புற்று நோய் வந்த பின் சிகிச்சை:—**

**By. T. R. நாகராஜன் R. I. M. P — ஆயுர் வேதிக் முறை**
**காலை மாலை:— கதிராரிஷ்டம், சாரிபாத்யாஸவம்.**

ஆகாரத்திற்குமுன்:— பஞ்சதிக்தகா அரிஷ்டம் 1அவுன்ஸ் வீதம் எடுத்து சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.

ஆகாரத்திற்கு பின்:— சந்திர பிரபாவடி, ஆரோக்கிய வர்த்தனி வடி மாத்திரை ஒன்று வீதம் எடுத்து மதுஸ்னுஹி ரஸாயனம் நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து ஷ மாத்திரைகளை பொதித்து சாப்பிடவும். இரவில் ஒரே வேளையாக காஞ்சனர்குக்குலு. 1 மாத்திரை வீதம். சாப்பிடவும்.

வாரம் ஒரு முறை இலகுவாக மலத்தை வெளியேற்றும் மருந்தையும் கொடுத்து வரவேண்டும்.

**BY T. N சங்கர் நாராயணன் R. I. M. P சித்தா முறை**

I) சுமார் 50 வருடம் சென்ற வேப்ப மரத்தின் உள்பட்டை வேர், பூ, வேப்பிலைக் கொழுந்து. வெள்ளருகு பிஞ்சுகடுக்காய், இவைகள் வகைக்கு 30 கிராம் வீதம் எடுத்து நன்கு உலர்த்தி இடித்து சலித்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

II) சிவனார் வேம்பு சமூலமும் எடுத்து. நன்கு சுத்தம் செய்து ஒருகிலோ எடுத்து இடித்து சூரணம் செய்து ½கிலோ அஜீனியும் ½ கிலோ பனங்கல்க் கண்டும் சேர்த்து இடித்த தூள் அத்துடன் கலந்து சீசாவில் அடைத்து வைக்கவும். புற்று நோய்களுக்கு ஷ இரண்டு வித சூரணம் வகைக்கு 3 கிராம் அளவு எடுத்து சாப்பிட்டு பன்னீர் ½ அவுன்சும், பால் ½ அவுன்சும் தேன் ½ அவுன்சும் எடுத்து ஒன்று கலந்து காலையில் ஆகாரத்திற்குமுன் சாப்பிடவும். மாலையில் வேப்பிலையுடன் கலந்து 4தடவை புடம் போட்ட மயில் துத்த பஸ்பம் வெண்ணெயில் குழைத்து சாப்பிடவு;ம் வாரம் ஒரு முறை சித்தாதி எண்ணெ கொடுத்து மலத்தை பிரிக்க வேண்டும்.

மேலும் சீவனுர் வேம்பு, கார்போக அரிசி குழித்தைலம், சேங்-கொட்டை + எட்டிக் கொட்டைத்தூள் + எள்ளு குழித்தைலம் இவைகளை தயாரித்து. சிலாசத்து பஸ்பத்தில் கலந்து சாப்பிட்டு வரவும். நோய் படிப்படியாய் குணமாகும்.

## ஹோமியோபதி சிகிச்சைகள்

## By. G.P ஹானிமன் D.H.M.S

நோயின் குணங்குறிகளை ஆராய்ந்து மருந்துகள் கொடுக்க வேண்டும்.

### புற்றுநோய் சிகிச்சை

நோயின் அறிகுறிகளுக்கு தக்கவாறு

(1) கோனியம் மேக்குலேட்டம்.

(2) கார்போ அனிமலிஸ்

(3) லைகோ போடியம்

(4) பைடுலக்கா

(5) தூஜா

(6) காண்டுரன்கோ ஆகிய மருந்துகளை வாரத்திற்கு ஒரு முறை கொடுக்க வேண்டும்.

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புகளுக்கு தகுந்தாற்போல்

**கர்ப்பபை :-** லேபிஸ் ஆல்பஸ், கார்போ அனிமலிஸ், ஆரம் மூர்நேட்ரம், ஹைட்ராஸ்டிஸ்

**மார்பகம் :-** கோனியம் மேகுலேட்டம் ஹைடிராஸ்டிஸ் பலம்பம் ஐயோடம்

**எலும்பு :-** ஆரம் ஐயோடம், ஃபாஸ்பரஸ், சிம்பைட்டம்.

**இரைப்பை :-** ஆர்ஸ்னிகம்,

**குடல் :-** காண்டுரன்கோ, ஹைடிராஸ்டிஸ் ஓர்னிதோகாலம்

**நாக்கு :-** காலிசையனேட்டம், கன்னப்பிஸ் சடைவா

**உதடு :-** லைகோபோடியம், கன்னம்பாஸ்சடைவா செப்பியா நைட்ரிக் ஆசிட்

**தொண்டை:** கார்போ அனிமலிஸ், ஹைடிராஸ்டிஸ், பாஸ்-பரஸ்

**நோஸோடு :-** நோஸோடு என்பது புற்று நோயினுல் பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புகளில் இருந்து செய்யப்பட்டவை.

சொரின்ம், SCRRNU, Ad'M கார்சினோசின், CORCINOCIN, எபிதிலியோமின், EPITHLIOMIN, மாஸ்டா ஹெமடின். MASTAHA EMATIN ஆகிய் நோஸோடுகளை ஒரு வாரத்திற்கு இரண்டு வாரத்திற்கு ஒரு முறை கொடுத்து வரவேண்டும்.

**புண்கள் ஏற்பட்டால்:-**

**ஹைடிராஸ்டிஸ்**

உள்ளேயும், வெளியிலும் கொடுக்க வேண்டும்.

**இச்சினேஸியா**

புண், காய்ச்சலுடன் ஏற்பட்டால் கொடுக்க வேண்டும்.

பையோகெமிக்மருந்து:- காலி பாஸ் காலி சல்ப், காலி மூர். மெக்னீஸியம் பாஸ் பெர்ரம் பாஸ்.

**உணவுவகைகள் (பத்தியம்)**

புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பழங்கள். காய்கறிகள் கீரை வகைகள் போன்ற வற்றை உணவில் சேர்த்து கொள்ள வேண்டும். இறைச்சி, மீன், பால் காப்பி டீ, உப்பு போன்றவற்றை கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும்.